فكر يصنع حضارة

المطبخ الطبي
مع الشيف يسري

أكلات لمرضى السكر

تحت إشراف

الدكتور جودة محمد عواد

دكتوراه التغذية العلاجية

الكتـــــــــاب: أكلات لمرضى السكر/ يسري خميس
المـــــــــؤلف: خميس،يسري
النـــــــــوع: المطبخ الطبي
الغـــــــــلاف: جيهان متولي
الإخراج الداخلي: جيهان متولي
الطبـــــــعة: الأولى/ القاهرة ٢٠١٢
عـــدد الصفحات: ٥٨
المقـــــــــاس: ١٧×٢٤

صرح للنشر والتوزيع | فكر يصنع حضارة

المدير العام: **عبود مصطفى عبود**

كورنيش المعادي بجوار مستشفى السلام الدولي أبراج المهندسين (أ) برج (٢) الدور العاشر

ت: ٢٥٢٤٠١٦٦ (٢+)

البريد الإلكتروني: darsarh@gmail.com

الموقع الإلكتروني: www.dar-sarh.com

حقوق النشر محفوظة للناشر

لا يجوز طبع أو نشر أو تصوير أو تخزين أي جزء من هذا الكتاب بأية وسيلة إلكترونية أو ميكانيكية أو بالتصوير أو خلاف ذلك إلا بإذن كتابي صريح من الناشر

السلطات

السلطة البلدي

المقادير

١ ثمرة خس بلدي
٣ثمرة خيار
٣ثمرة طماطم
٣ثمرة فلفل ألوان
٢ثمرة بصل أحمر
١ باقة جرجير
٢ م عصير ليمون
٢ م خل
٢ م زيت زيتون
١ م زعتر
ذرة ملح

الطريقة

تُغسل جميع الخضراوات جيدًا وذلك بنقعها في الماء والخل ثم غسلها بالماء الجاري ثم تُقطع إلى شرائح رفيعة ما عدا البصل يُترك جانبا ويضاف إليه ١م زيت زيتون و١م خل والزعتر، وتُقلب جيدًا، وتُخلط جميع مقادير (الدريسنج) صوص التتبيل، وتضاف إلى خضراوات السلطة وتقدم في طبق التقديم.

السلطة البسيطة

المقادير

١ خس بلدي
٣ثمرة طماطم
٣ثمرة خيار
١ ثمرة افوكادو
٥ ثمرات فجل أحمر
١ثمرة جزر مبشور
٢م خل
٢م ليمون
٢م زيت زيتون

الطريقة

تغسل الخضراوات بنفس الطريقة السابقة وتقطع الطماطم والخيار والفلفل شرائح أما الخس فتفصص أوراقه وتزال رؤوس الأوراق وترص في طبق التقديم ومن فوقها طبقة من الطماطم وطبقة من الخيار وطبقة فلفل ثم في المنتصف الجزر وتجمل بشرائح الفلفل الملون وتخلط مقادير صوص التتبيل وتوزع فوق السلطة.

السلطة الزبادي

المقادير

٣كوب زبادي
٢ثمرة خيار
١فص ثوم مفروم
٢م نعناع أخضر مفروم
أو م نعناع جاف صغيرة
١ / ٢م زيت زيتون
ذرة ملح

الطريقة

يغسل الخيار وأوراق النعناع جيدًا ويبشر الخيار ويعصر باليد في مصفاة حتى يستخرج ماؤه ويفرم النعناع بالسكين ويخلط الزبادي والخيار والثوم والنعناع والكمون ويصب في طبق التقديم، ويجمل باوراق النعناع وزيت الزيتون.

سلطة البنجر والخرشوف والتفاح الأخضر

المقادير

٥ ثمرة بنجر
٢ ثمرة تفاح أخضر حامضي
٤ ثمرة خرشوف
٢ م خل تفاح
٢ م زيت زيتون
١ ثمرة بصل أحمر
٢ م بقدونس مفروم

الطريقة

يغسل البنجر جيدًا ويسلق في الماء حتى النضج ويزال قشره ويقطع شرائح ويغسل الخرشوف وتزال أوراقه بالسكين ماعدا الشعيرت الداخلية، ويسلق في ماء به عصير ليمون، وملعقة دقيق مذابة في قليل من الماء وورق اللورا وملعقة ملح حتى النضج ويترك ليبرد ثم تزال الشعيرات الداخلية للخرشوف بملعقة ويقطع شرائح.
يغسل التفاح ويقشر ويزال لبه (البذر) ويقطع شرائح ويضاف إلى الخرشوف والبنجر وكذا البصل الشرائح والبقدونس وزيت الزيتون وخل التفاح وقليل من الملح ويصب في طبق التقديم.

سلطة الكرنب الأحمر والأبيض والخرشوف

المقادير

١/ ٢ثمرة كرنب أحمر
١/ ٢ ثمرة كرنب أبيض
٥ قطع خرشوف
٣ ثمرة فلفل ألوان
٢فص ثوم مفروم
١م كمون
٢م خل
٢م عصير ليمون
٢م زيت زيتون

الطريقة

يغسل الكرنب ويقطع شرائح رفيعة وكذا الفلفل الألوان والخرشوف ويخلط الثوم والليمون والكمون وزيت الزيتون والملح ويقلب جيدا مع خليط الخضراوات وتقدم.

سلطة المشروم (عيش الغراب)

المقادير

٢٥٠ جم مشروم
٢ كوب زبادي
٢ م خل بلسميك
٢ م ريحان أخضر مفروم
١ فص ثوم مفروم
أوراق جرجير

الطريقة

يغسل الخس والجرجير ويترك ليجف ماؤه ثم يمرر المشروم تحت الماء سريعًا حتى لا يتشرب بالماء، ويقطع شرائح ويرص في طبق التقديم على الخس والجرجير.

سلطة الطحينة

المقادير

٢كوب طحينة
٣/ ٤كوب ماء دافئ
١كوب زبادي
١م خل أو عصير ليمون
١فص ثوم
١/ ٢م كمون
١م زيت زيتون
ذرة ملح

الطريقة

تخلط جميع المقادير وتصب بداخل طبق التقديم وتجمل بزيت الزيتون وقليل من الكمون.

السلطة اليوناني

المقادير

٣ثمرة خيار
١٥٠جم جبن أبيض قليل الملح
٣ثمرة طماطم
٣ثمرة فلفل ألوان
١ثمرة بصل أحمر
١م زعتر
٢م ليمون
٢م زيت زيتون

الطريقة

تقطع الخضراوات مكعبات كبيرة عدا البصل ويخلط الزيت والخل والليمون وتقلب فيه الخضراوات وتوضع في طبق التقديم ويجمل بشرائح البصل المخلوطة بالزعتر وقليل من الملح وقطع الجبن.

سلطة الأفوكادو

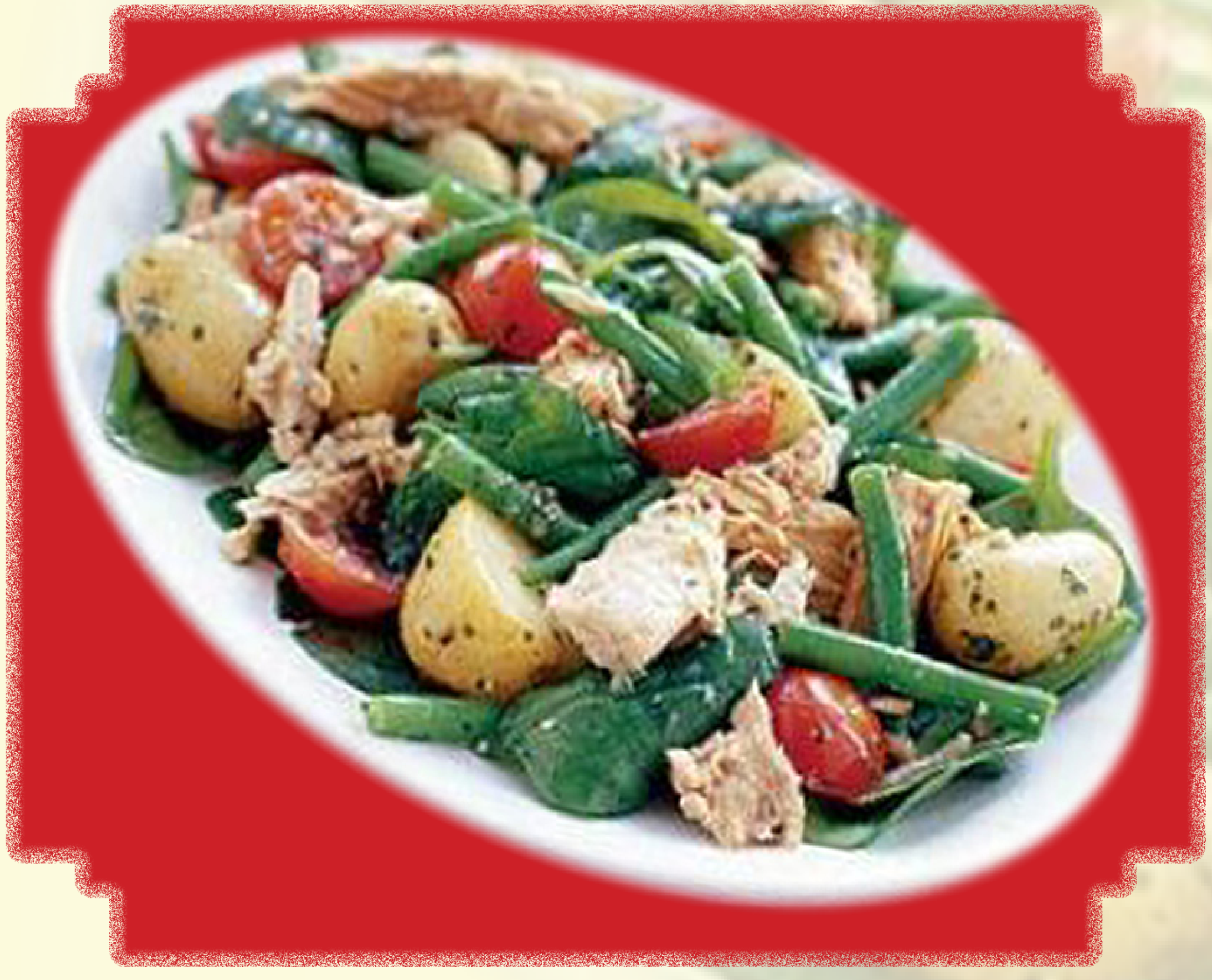
المقادير

٢ثمرة أفوكادو
١ ثمرة طماطم
٢م عصير ليمون
٢ثمرة فجل أحمر
٢م بقدونس مفروم
٥ حبة زيتون أسود
١ م مستردة
٢م خل
٢م زيت زيتون
ذرة ملح
قليل من قطع الجبن المتبلة بالزعتر للتجميل

الطريقة

يقشر الأفوكادو وتزال البذرة ويقطع شرائح ويغمر بعصير الليمون حتى لا يسود اللون، ثم تقشر الطماطم بأن توضع في ماء مغلي لمدة ١٠ ثوان، وتزال القشرة وتقطع أربع قطع ويزال البذر من الداخل وتقطع شرائح رفيعة أو تفرم ويغسل الفجل ويقطع شرائح وتخلط المقادير وتقدم في طبق التقديم ويخلط الخل والملح والمستردة وزيت الزيتون وتوزع على وجه الطبق.

سلطة البطاطس والتونة



المقادير

٣ثمرة بطاطس
١/ ٤ ك من الفاصوليا
الخضراء المسلوقة
٢فص ثوم مفروم
١علبة تونة مصفاه
٢عود بصل أخضر شرائح
١م كمون
٢م بقدونس
٢م عصير ليمون

الطريقة

تغسل البطاطس وتقشر وتقطع مكعبات كبيرة وتغمر بالماء وتسلق حتى النضج.
تصفى البطاطس وتبرد جيدًا ويضاف إليها باقي المقادير مع الخلط وتصب في طبق التقديم.

سلطة الفاصوليا الخضراء مع الحمص

المقادير

١ / ٢ك فاصوليا خضراء
٢ م بقدونس
١كوب حمص مسلوق
١ثمرة طماطم
٢ م عصير ليمون
١ م خل بلسميك
٢ م زيت زيتون
١ / ٢ م كمون
ذرة ملح

الطريقة

تغسل الفاصوليا جيدا وتزال عنها الأطراف وتسلق في ماء مغلي مع قليل من الملح لمدة ٥ دقائق، وتنشل إلى ماء بارد سريعا حتى تحتفظ باللون الأخضر.
تقطع الفاصوليا شرائح طويلة وتقشر الطماطم وتقطع شرائح رفيعة ويضاف الحمص وباقي المقادير إلى الفاصوليا وتقلب جيدا وتصب في طبق التقديم.

أطباق الشوربة

شوربة الخيار الباردة (تقدم صيفًا)

المقادير

١ / ٢ك خيار
١كوب زبادي
فص ثوم مفروم
٥أوراق نعناع مفرومة
١شريحة توست أبيض
٢كوب ماء مثلج
١م خل
ملح

الطريقة

يغسل الخيار جيدا ويقشر ويقطع ويوضع في الخلاط مع الزبادي والثوم والنعناع والخل والماء والملح وشريحة التوست بعد أن تزال حوافها، وتقطع، ويفرم جيدا في الخلاط ويصب في طبق التقديم.

شوربة العدس (تقدم شتاءً)

المقادير

١/ ٢ك عدس أصفر
٢ثمرة بصل
٢عود كرات
١ثمرة جزر
١م كمون
٤كوب مرق دجاج منزوع الدسم
١ثمرة طماطم
١م زيت زيتون

الطريقة

يغسل العدس بعد أن ينقى ويصفى من الماء.
يقشر البصل ويغسل ويقطع وكذا الكرات وتضاف ملعقة زيت زيتون إلى الخضراوات في إناء ويوضع على النار مع التقليب المستمر حتى يصفر لون الخضراوات ثم يضاف العدس والمرق ويترك على النار حتى النضج ويترك ليبرد ثم يضرب في الخلاط ويصفى ويقدم.

شوربة الخضراوات

المقادير

١ثمرة بصل
٢ثمرة جزر
١كوب فاصوليا خضراء مقطعة
١كوب بسلة
٢ثمرة كوسة
١كوب حمص مسلوق
٢عود كرات
١ م زيت زيتون
٤كوب مرق منزوع الدسم

الطريقة

تغسل الخضراوات وتقطع مكعبات صغيرة ويصب زيت الزيتون في إناء عميق ثم تضاف الخضراوات جميعًا ثم المرق ويترك على النار حتى تنضج الخضراوات ويضاف الحمص المسلوق.

شوربة البصل

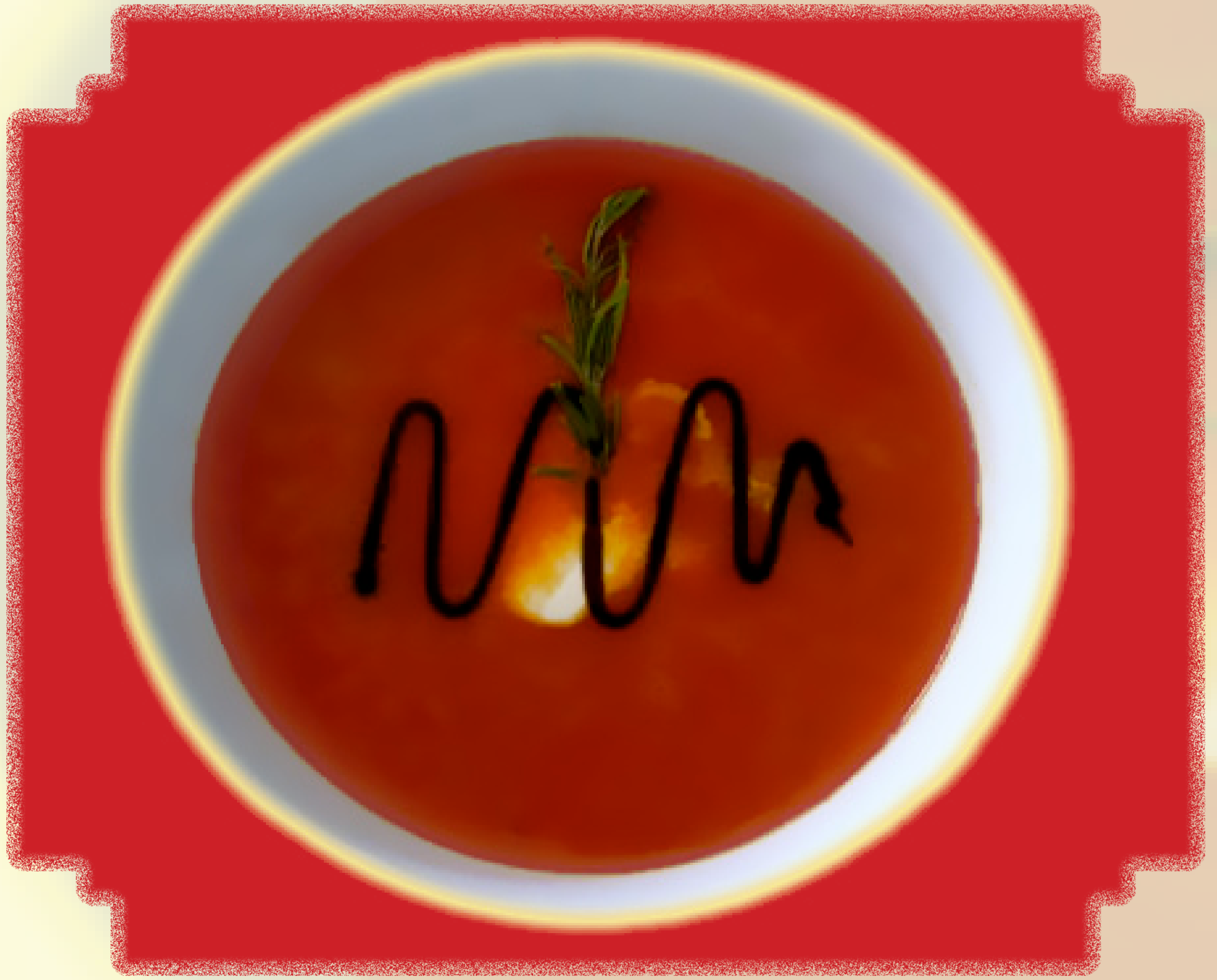
المقادير

١ك بصل
٢م زيت زيتون
٤كوب مرق منزوع الدسم
١م صويا صوص غامق

الطريقة

يقشر البصل ويغسل جيدًا ويقطع شرائح رفيعة ويصب زيت الزيتون في إناء عميق ويضاف إليه البصل مع التقليب حتى يصفر اللون ثم يضاف الزعتر والمرق وملعقة الصويا وقليل من الملح ويترك على النار حتى نضج البصل.

شوربة الطماطم



المقادير

١ك طماطم
٢عرق كرات
٢ثمرة جزر
٢م زيت زيتون
١ثمرة بطاطس صغيرة
٤أكواب مرق منزوع الدسم.

الطريقة

تقشر الخضراوات وتغسل جيدا وتقطع شرائح وتغسل الطماطم وتقطع ويصب زيت الزيتون في إناء عميق ثم تضاف الخضراوات مع التقليب حتى يصفر لونها ثم الطماطم ثم المرق حتى نضج الطماطم وتترك جانبا حتى تبرد وتخلط في الخلاط الكهربي وتصفى بالمصفاه ويعاد تسخينها وتقدم.

شوربة البروكلي

المقادير

١ / ٢ك بروكلي
١ ثمرة بصل
٢م زيت زيتون
٢م دقيق
٤كوب مرق خالي الدسم
١كوب حليب خالي الدسم

الطريقة

يغسل البروكلي جيدا وينقع في ماء به خل ويسلق في ماء مغلي به قليل من الملح وينشل إلى ماء بارد حتى لا يتغير اللون.
يصب زيت الزيتون في إناء ويضاف إليه البصل حتى يصفر لونه ثم يضاف الدقيق وفي هذه الأثناء يوضع البروكلي في الخلاط مع المرق ويفرم جيدا ويصب على الخليط السابقٍ ويترك على النار مع التقليب المستمر حتى يصير قوامه متماسكا ثم يضاف إليه حليب خالي الدسم عند الغليان مع التقليب.

شوربة المشروم والكرنب

المقادير

٢٥٠ جم مشروم مغسول ومشوح
١ ثمرة بصل
١/ ٢ كرنبه بيضاء مغسولة
١ فص ثوم مفروم
١ عود كرات
٢ م زيت زيتون
٤ كوب مرق خالي الدسم
٢ م دقيق
١ كوب لبن خالي الدسم

الطريقة

يصب زيت الزيتون في إناء عميق ويوضع على النار ويضاف إليه البصل والثوم حتى يصفر اللون ويضاف الكرنب المقطع شرائح مع التقليب المستمر ثم يضاف الدقيق وكذا يضاف المرق وعند الغليان يضاف المشروم ثم اللبن وتقدم هذه الشوربة هكذا أو تفرم قبل التقديم.

شوربة الخرشوف

المقادير

١ / ٢ك خرشوف مسلوق ومقطع
٢فص ثوم
٤كوب مرق خالي الدسم
٢م زيت زيتون
١ثمرة بصل مفروم
٢عود بصل أخضر شرائح
١م كمون

الطريقة

يصب زيت الزيتون في إناء عميق ويوضع البصل والبصل الأخضر والثوم ويوضع على النار حتى يصفر اللون ويضاف الخرشوف بعد أن يقطع ويقلب ثم يضاف المرق والكمون ويترك حتى الغليان ويصب في طبق التقديم.

شوربة القرنبيط والكرنب

المقادير

١ ثمرة قرنبيط
١ثمرة بصل
١/ ٢كرنبه بيضاء مغسولة
١فص ثوم مفروم
١عود كرات
٢م زيت زيتون
٤كوب مرق خالي الدسم
١ كوب لبن خالي الدسم

الطريقة

يصب زيت الزيتون في إناء عميق ويوضع على النار ويضاف إليه البصل والثوم حتى يصفر اللون ويضاف الكرنب المقطع شرائح مع التقليب المستمر ثم يضاف القرنبيط المسلوق وكذا يضاف المرق وعند الغليان يضاف اللبن ويترك ليبرد ثم يفرم ويعاد تسخينه ويجمل بقطع من البروكلي المسلوق.

شوربة القرع العسلي

المقادير

٧٥٠ جرام من القرع العسلي مقطع مكعبات
٢ م زيت زيتون
٢ ثمرة كرات
١ ثمرة بصل
١ / ٤ ك أوراق سبانخ
٤ كوب مرق خالي الدسم
١ كوب حليب خالي الدسم
رشة جوزة الطيب
ملح وفلفل

الطريقة

يقطع البصل والكرات شرائح بعد أن يغسل جيدا ويضاف إلى ملعقة من زيت الزيتون على النار في إناء حتى يصفر لونه ويضاف القرع العسلي ويقلب من حين لآخر لمدة عشر دقائق ثم يضاف المرق وجوزة الطيب والملح والفلفل حسب الرغبة ويترك على النار حتى النضج ويبرد ويضرب في الخلاط الكهربائي ويعاد ثانيا إلى النار حتى الغليان ثم نضيف اللبن ويشوح أوراق السبانخ في ملعقة زيت الزيتون المتبقية بعد أن يغسل جيدا وتقطع وتضاف إلى الشوربة

الأطباق الرئيسية

اللحوم

الفيليه البقري بصوص المستردة

المقادير

١ / ٢ك فيليه بقري
١ ثمرة بصل
٢ عود كرفس
١ ثمرة جزر
٢ ملعقة زيت زيتون
١ ملعقة زبد نباتي أو خالي الدسم
٣ ملعقة مستردة
١ ملعقة حبوب مستردة
٢ كوب مرق خالي الدسم
٢ ملعقة دقيق
١ / ٢ كوب لبن خالي الدسم

الطريقة

يُقَطَّع الفيليه شرائح بسُمْك ٥٠ , ١ سم، ويُتَبَّل بالملح والفلفل فقط، ويُشَوَّح في ملعقة زيت ونصف ملعقة زبد حتى يحمر من الجهتين وينشل ويدخل إلى الفرن حتى النضج في نفس إناء التشويح ثم يضاف البصل المقطع شرائح والجزر والكرفس حتى يصفر لونه ثم تضاف باقي كمية الزبدة والزيت والدقيق والمرق ويترك حتى الغليان ويصفى ثم يضاف إليه المستردة وحبوب المستردة وعند الغليان يضاف اللبن مع التقليب.
يرص اللحم في طبق التقديم، ويصب فوقه الصوص.

شرائح البتلو بصوص المشروم

المقادير

٧٥٠جم من شرائح لحم البتلو السميكة
١/ ٤ك مشروم
١ثمرة بصل
٢عود كرفس
١ثمرة جزر
٢ملعقة زيت زيتون
١ملعقة زبد نباتي أو خالي الدسم
١ملعقة حبوب مستردة
٢كوب مرق خالي الدسم
٢ملعقة دقيق
١/ ٢كوب لبن خالي الدسم

الطريقة

يُقطَّع لحم البتلو شرائح بسُمْك ١,٥٠سم، ويُتَبَّل بالملح والفلفل فقط، ويُشَوَّح في ملعقة زيت ونصف ملعقة زبد حتى يحمر من الجهتين وينشل ويدخل إلى الفرن حتى النضج في نفس إناء التشويح ثم يضاف البصل المقطع شرائح والجزر والكرفس حتى يصفر لونه ثم تضاف باقي كمية الزبدة والزيت والدقيق والمرق ويترك حتى الغليان ويصفى ثم يضاف إليه حبوب المستردة وعند الغليان يضاف اللبن والمشروم (بعد التشويح) مع التقليب. يرص اللحم في طبق التقديم، ويصب فوقه الصوص.

شرائح لحم البتلو بصوص الليمون

المقادير

١ / ٢ك لحم بتلو بقري
١ ثمرة بصل
٢ عود كرفس
١ ثمرة جزر
٢ ملعقة زيت زيتون
١ ملعقة زبد نباتي أو خالي الدسم
٤ ملاعق ليمون
١ ملعقة حبوب مستردة
٢ كوب مرق خالي الدسم
٢ ملعقة دقيق
٢ ملعقة صويا صوص

الطريقة

يُقَطَّع البتلو شرائح بسُمْك ٥٠ , ١ سم، ويُتَبَّل بالملح والفلفل فقط، ويُشَوَّح في ملعقة زيت ونصف ملعقة زبد حتى يحمر من الجهتين وينشل ويدخل إلى الفرن حتى النضج في نفس إناء التشويح ثم يضاف البصل المقطع شرائح والجزر والكرفس حتى يصفر لونه ثم تضاف باقي كمية الزبدة والزيت والدقيق والمرق ويترك حتى الغليان ويصفى ثم يضاف إليه الصويا صوص وحبوب المستردة وعند الغليان يضاف عصير الليمون مع التقليب.يرص اللحم في طبق التقديم، ويصب فوقه الصوص.

الكباب البتلو بالخرشوف

المقادير

١كجم من قطع اللحم البتلو (كباب حلة)

١ / ٢ك خرشوف مسلوق

١ثمرة بصل

٢عود بصل أخضر

٢فص ثوم

٢ملعقة زيت زيتون

١ملعقة بهرات

ملح وفلفل

٢كوب مرق لحم خالي الدسم

الطريقة

يوضع زيت الزيتون في إناء ويضاف إليه اللحم حتى يحمر مع التقليب ويتبل بالملح والفلفل ثم يضاف إليه البصل المفروم وكذلك البصل الأخضر المقطع والثوم ويترك على النار مع تغطية الإناء جيدا وإضافة الدقيق ثم المرق قبل التغطية وعند نضج اللحم يضاف الخرشوف ويترك على النار ليغلي قليلا.

الكفتة الشرقي المشوية

المقادير

١ك لحم مفروم أحمر
١ك برغل منقوع في الماء
٢ثمرة بصل مبشور ومصفى من الماء
١ملعقة بهرات
١ملعقة ملح
١ملعقة فلفل
١ملعقة زعتر
١ثمرة طماطم

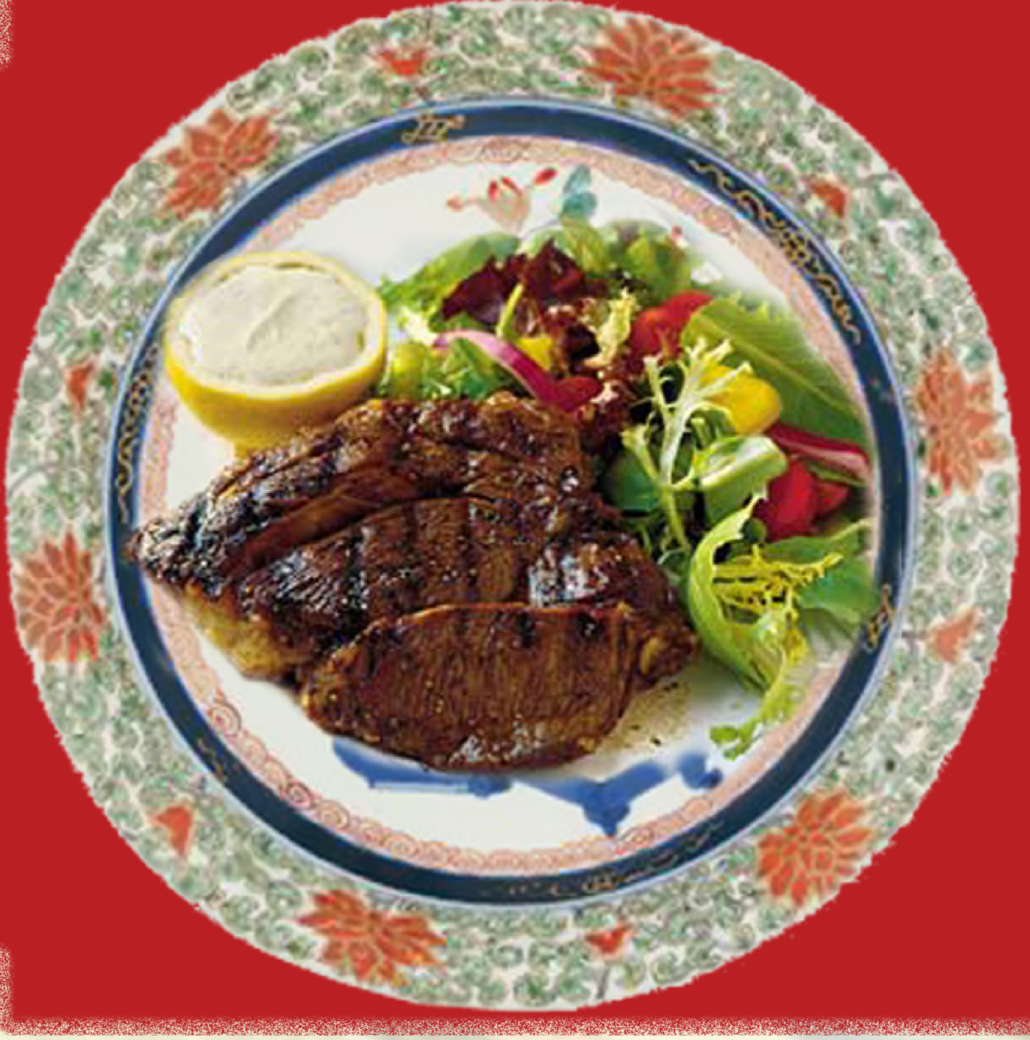
الطريقة

يخلط اللحم مع البرغل وباقي مكونات التتبيل ثم يضاف البصل ويشكل أقراصا أو أصابع حسب الرغبة مع العلم بانه يمكن تتبيل اللحم من الخارج بماء البصل المخلوط مع قليل من زيت الزيتون والطماطم المبشورة حيث تبلل بها اليد وتشكل الكفتة

الاسكالوب البتلو المتبل المشوي

المقادير

١كجم من قطع لحم البتلو المقطع شرائح عريضة
٢ملعقة عصير ليمون
٢ملعقة زيت زيتون
٢ملعقة ماء بصل
١ملعقة مستردة
١ثمرة طماطم معصورة
ملح وفلفل



الطريقة

يتبل اللحم بكل مكونات التتبيل ويترك قليلا ثم يوضع الزيت في إناء ويضاف إليه اللحم حتى يحمر من الجهتين يقدم في طبق التقديم.

١ الاسكالوب البانية المتبل

المقادير

١كجم من قطع لحم البتلو المقطع شرائح عريضة
٢ملعقة عصير ليمون
٢ملعقة زيت زيتون
٢ملعقة ماء بصل
١ملعقة مستردة
١ثمرة طماطم معصورة
ملح وفلفل
٢كوب دقيق
٢كوب بقسماط ناعم
١بيضة
١/ ٢كوب لبن خالي الدسم

الطريقة

يتبل اللحم بالمقادير السابقة ثم يغمس في الدقيق ثم في خليط من البيض واللبن ثم في البقسماط مع الضغط عليه براحة اليد يرص في صينية فرن مدهونة بملعقة زيت زيتون ويدهن الوجه بملعقة زيت زيتون ويدخل الفرن حتى النضج.

البيف استراجانوف

المقادير

- ٧٥٠جم من اللحم الفيليه المقطع شرائح رفيعة
- ٢ثمرة بصل
- ١كوب خيار مخلل مقطع
- ٢٠٠جم مشروم شرائح
- ١كوب زبادي خالي الدسم
- ٢ملعقة صويا صوص
- ٢فص ثوم مفروم
- ٢ملعقة زيت زيتون
- ١كوب مرق لحم منزوع الدسم

الطريقة

يوضع زيت الزيتون في إناء ويضاف إليه اللحم ويقلب حتى قرب النضج ثم يضاف البصل والثوم وبعدها المشروم والخيار وعند النضج يضاف الزبادي.

شرائح لحم الفيليه البقري على الطريقة الصينية

المقادير

- ١/ ٢ك لحم فيليه مقطع شرائح رفيعة
- ٣ ثمرة فلفل ألوان مقطع شرائح
- ٢ثمرة بصل مقطع شرائح
- ١/ ٤ك مشروم مقطع شرائح
- ٢فص ثوم مفروم
- ٢ملعقة صويا صوص
- ٢كوب مرق لحم
- ٢ملعقة زنجبيل أخضر مفروم ناعم
- ٢ملعقة كورن فلاور أو نشا
- ٢ملعقة زيت نباتي
- ٢ملعقة خل

الطريقة

يشوح اللحم في ملعقة من الزيت النباتي ويترك جانبا ثم يشوح في نفس الإناء البصل والفلفل والمشروم ويضاف إلى اللحم ثم يوضع في إناء آخر ملعقة الزيت المتبقية حتى تسخن ثم يضاف البصل والثوم والزنجبيل حتى يصفر لونه ويضاف الخل ثم الصويا صوص ثم المرق وعند الغليان يذاب النشا في ملعقتي ماء ويقلب ويضاف إلى الخليط السابق مع التقليب ويصب الصوص فوق اللحم والخضراوات ويقدم.

الأسماك

الجمبري بالخضراوات الرفيعة

المقادير

١ك جمبري منظف
٣ثمرة فلفل ألوان
٣ملعقة عصير ليمون
٢ثمرة بصل مفروم
٤فص ثوم شرائح
٢ثمرة طماطم مكعبات
٢ملعقة زيت زيتون
١ملعقة كسبرة جافة
٢ملعقة كسبرة خضراء مفرومة

الطريقة

يوضع زيت الزيتون في الإناء ويضاف إليه البصل والثوم والفلفل حتى يصفر لون البصل ثم يضاف الجمبري المتبل بالملح والفلفل ثم عصير الليمون والكسبرة الجافة وعند النضج تضاف الكسبرة الخضراء.

جمبري بالكاري

المقادير

١ك جمبري منظف
٣ثمرة فلفل ألوان مقطع
شرائح عريضة
٤ملعقة كاري بودر
٢ملعقة بصل ألوان مقطع
شرائح عريضة
٢ملعقة جزر ألوان مقطع
شرائح عريضة
٢ملعقة زيت نباتي
١ملعقة دقيق
٤ شرائح أناناس
١ كوب لبن خالي الدسم
٣ كوب مرق دجاج خالي الدسم

الطريقة

يتبل الجمبري بملعقة كاري ويشوح في ملعقة زيت وينشل خارجا وفي نفس الإناء تضاف الخضراوات وتشوح ثم ملعقة الدقيق وباقي كمية الكاري و٣ أكواب من المرق وعند الغليان يضاف كوب اللبن الخالي من الدسم والأناناس.

السمك على البخار

المقادير

٣/ ٤ ك فيليه سمك
٢ ملعقة زنجبيل مفروم
٢ فص ثوم مفروم
٢ملعقة صويا صوص
٢ملعقة عصير ليمون
١ ملعقة زيت سمسم نفَّاذ
٢ ملعقة كسبرة خضراء مقطعة
١ عود بصل أخضر مفروم

الطريقة

يسلق السمك بوضعه في مصفاة داخل إناء مملوء بالماء حتى المنتصف وبه أوراق لورا وشرائح من الليمون وعند غليان الماء يوضع السمك على المصفاة ويغطى حتى نضج السمك ؛ يخلط البصل الأخضر والزنجبيل وزيت السمسم والكسبرة وعصير الليمون ويصب فوق شرائح السمك وهي ساخنة.

سمك بلطي مشوي

المقادير

١ك سمك بلطي مقشر ومنظف من الداخل
٢ملعقة كسبرة خضراء
٣فص ثوم مفروم
٢ملعقة ريحان أخضر مفروم
١ ملعقة كمون
٢ملعقة زيت زيتون
٢كوب رده
٢ملعقة خل
٢ملعقة عصير ليمون
ملح وفلفل

الطريقة

يتبل السمك من الداخل بقليل من الملح والفلفل والريحان والثوم ثم يغمر في الردة ويشوى وتخلط باقي المقادير مع كوب ماء دافئ ويصب فوق السمك في مصفاة.

السمك السالمون المشوي بالزبادي

المقادير

١ك سمك سالمون مقطع شرائح عريضة
٢كوب زبادي خالي الدسم
١ زمة شبت مفروم
١ ملعقة زيت زيتون
٤ فصوص ثوم مفروم
١ ملعقة نشا
ملح وفلفل

الطريقة

يتبل السمك بالملح والفلفل ويشوى في إناء لا يلتصق به الطعام من ناحية الجلد أولا ثم يقلب على الناحية الثانية وينشل ويوضع في الفرن حتى نضج السمك وفي نفس الإناء يصب باقي الزيت ويضاف إله الثوم ؛يخلط ٢ ملعقة ماء مع ١ ملعقة النشا وتضاف إلى الزبادي وكذا يضاف الشبت ويصب فوق الثوم مع التقليب حتى الغليان ويقدم مع السمك.

الجمبري المشوي

المقادير

١ك جمبري كبير منظف من الظهر
فقط مع إزالة عرق الرمل
٢فص ثوم مفروم
٢ملعقة ريحان مفروم
١ملعقة زعتر
١ملعقة كسبرة ناعمة
١ملعقة عصير ليمون وبشر ليمونة
١ملعقة زيت زيتون

الطريقة

تخلط جميع المقادير ويحشى بها ظهر الجمبري ثم يشوى من الجانبين.

الكلماري المحشي بالخضراوات

المقادير

١ك كلماري مسلوق في ماء بها ورق لورا وخل وعصير ليمون وملح لمدة ٤دقائق
٣ثمرة فلفل ألوان
١ثمرة بصل مفروم
٣فص ثوم مفروم
١/ ٤ك جمبري صغير
١/ ٢ك كلماري مقطع قطع صغيرة
٣ملعقة زيت زيتون
٢ملعقة كسبرة خضراء
١بشر ليمون

الطريقة

تشوح الخضراوات جميعها في زيت الزيتون ثم يضاف الكلماري المقطع والجمبري الصغير ويحشى بها أقماع الكلماري وترص في صينية وتغطى بملعقة زيت زيتون و٢ ملعقة صلصة طماطم وتسوى بالفرن حتى يكتمل النضج.

سمك المرجان المشوي

المقادير

١ سمكة مرجان متوسطة الحجم
٢ فص ثوم
٢ م عصير ليمون
٢ م زيت زيتون
أوراق طازجة من الريحان والزعتر
كرفس وكزبرة
ملح وفلفل حسب الرغبة

الطريقة

تغسل السمكة جيدًا من الداخل بعد إزالة القشر والخياشيم وتجفف ثم تحشى بالأوراق الطازة والثوم من الداخل وتتبل بالملح والفلفل.

يصب زيت الزيتون في إناء الشوي. ثم نضع السمكة حتى يشوى الجانب الأول ثم تقلب وتترك على الجانب الآخر حتى النضج.

تقدم مع خضار الأسبارجوس والمشروم السوتية

سمك الهامور بالبنجر

المقادير

١ كيلو من سمك الهامور فيليه
٢ ثمرة بنجر مسلوق ومقطع مكعبات
١ كوب من حبوب الذرة الحلوة
أوراق من الريحان والزعتر
٢م كبيرة عصير ليمون
٢م كبيرة زيت زيتون
١م كبيرة بصل مفروم
ملح وفلفل حسب الرغبة

الطريقة

نضع الزيت في إناء ثم يضاف السمك بعد أن يغسل جيدًا ويجفف ويقطع شرائح عريضة حتى النضج ويرفع.
يضاف البصل في نفس الإناء حتى يذبل قليلًا ثم يضاف البنجر المقطع والذرة ويقلب.
يوضع الخليط في منتصف طبق التقديم ثم يوضع عليه السمك ثم يضاف عصير الليمون وزيت الزيتون ويجمل بأوراق الريحان والزعتر.

طاجن الكلماري

المقادير

١ كيلو من الكلماري
١ ثمرة بصل
٤ فصوص ثوم
أوراق طازجة من الزعتر والريحان
٢ ثمرة طماطم
٢م كبيرة كزبرة خضراء
٢ ثمرة ليمون
ملح وفلفل حسب الرغبة

الطريقة

نحضر إناء عميق به ماء ويضاف إليه نصف كمية البصل وفص ثوم وقليل من أوراق الزعتر والريحان وليمونة معصورة بالقشرة حتى الغليان. يغسل الكماري جيدًا ويجفف ويقطع ويوضع في الماء المغلي لمدة ٥ دقائق. يرص الكلماري في طاجن من الفخار ويضاف إليه باقي البصل والثوم والطماطم وباقي المقادير بعد تقطيعها ويدخل الفرن حتى استكمال النضج.

الطيور

الدجاج المشوي بالليمون والأعشاب

المقادير

١ دجاجة متوسطة

١ فص ثوم

١ / ٢ كوب عصير ليمون

١ ملعقة بشر ليمون

٢ ملعقة زعتر طازج مفروم

٢ ملعقة زيت زيتون أو نباتي

١ كوب زبادي خالي الدسم

ملح وفلفل حسب الرغبة

الطريقة

تغسل الدجاجة جيدا بالملح والخل ثم تجفف جيدا وتدعك من الداخل بالبصل تخلط مع المقادير في الخلاط ثم يغسل بها الدجاج من الخارج والداخل وتترك بالثلاجة لمدة ٤ ساعات، ثم تدخل الدجاجة الفرن عالي الحرارة حتى يصير لونها ذهبيًا وتغطى بورق الألومنيوم وتترك حتى النضج ثم يكشف الغطاء ويضاف الصوص الناتج عليها.

الدجاج المحشي بالحمص

المقادير

١ دجاجة متوسطة
٢ كوب حمص مسلوق
٢ ملعقة كسبرة خضراء مفرومة
١ ثمرة بصل مفروم
١ ملعقة كركم
١ ملعقة بهرات
١ ملعقة زيت
ملح وفلفل حسب الرغبة

الطريقة

تغسل الدجاجة جيدا ثم تجفف ويخلط الحمص مع الكسبرة والبصل ونصف كمية الكركم والملح والفلفل والبهرات .
تحشى الدجاجة وتتبل من الخارج بباقي البهرات والملح والفلفل والكركم ثم تدخل الفرن حتى النضج.

أجنحة الدجاج بالعسل

المقادير

١ كجم من أجنحة الدجاج
٣ ملعقة بصل مفروم
١ ملعقة ثوم مفروم
٢ ملعقة زنجبيل مفروم
١ / ٢ كوب عسل أبيض
٢ملعقة خل
٢ ملعقة صويا صوص
٢ ملعقة زيت
ملح وفلفل حسب الرغبة

الطريقة

تنظف أجنحة الدجاج وتقطع الأطراف وتخلى أحدى عظامه ثم تتبل بالملح والفلفل ونضع الزيت في إناء ساخن ثم الأجنحة حتى نحصل على اللون الذهبي ثم يضاف البصل والثوم والزنجبيل ثم يضاف الخل والعسل والصويا ويقلب حتى النضج يقدم مع شعرية الأرز.

الدجاج الملفوف بالخضراوات

المقادير

١ دجاجة متوسطة
٣ثمرة فلفل ألوان
٢ثمرة كوسة شرائح رفيعة
٢ثمرة جزر شرائح
٢ثمرة بصل
٢ملعقة كسبرة خضراء مفرومة
١ملعقة بهرات
١ملعقة زيت
ملح وفلفل حسب الرغبة

الطريقة

يخلى الدجاج ويغسل ويجفف يقلى البصل وتضاف إليه الخضراوات جميعا ثم يحشى به الدجاج ويلف على شكل اسطوانة في أوراق الألومنيوم وتشوح من جميع الجهات تدخل الفرن حتى النضج، وتقطع دوائر الدجاج ثم تقدم مع الخضار السوتيه.

شيش طاووق (كباب الدجاج)

المقادير

١ كجم من صدور أو أوراك الدجاج
٤ فص ثوم
١ / ٢ كوب ماء بصل
١ ملعقة بهرات
١ ملعقة زعتر
١ ملعقة زيت زيتون أو نباتي
٢ ملعقة خل
١ / ٤ كوب عصير ليمون
مكعبات من الفلفل الرومي
مكعبات بصل
مكعبات من لحم الطماطم
ملح وفلفل حسب الرغبة

الطريقة

تخلط جميع المقادير دون الخضراوات يقطع الدجاج كل صدر أو ورك إلى أربع قطع ثم يوضع في الخليط لمدة ٤ ساعات توضع قطعة من البصل ثم الطماطم ثم الفلفل ثم الدجاج في أسياخ وتكرر العملية حتى امتلاء السيخ، ويشوى ويقدم ساخنا يرجى نقع الأسياخ الخشبية في الماء لفترة ١ / ٢ ساعة قبل الشوي.

الحمام المشوي

المقادير

٤ فرد حمام
١/ ٢كوب ماء بصل
١ثمرة طماطم مبشورة
١ ملعقة زعتر
ملعقة بهرات
ملح وفلفل حسب الرغبة

الطريقة

يفتح الحمام من الظهر ويغسل جيدا ثم يجفف وتخلط المقادير ويتبل بها الحمام لمدة ١/ ٢ساعة ثم يشوى على الفحم ويقدم معه السلطات.

الدجاج المخلي المشوي

المقادير

١ دجاجة متوسطة
١/ ٢ كوب ماء بصل
١ ثمرة طماطم مبشورة
٢ ملعقة زعتر
١ ملعقة بهرات
٢ ملعقة ليمون
١ ملعقة خل
١ ملعقة سكر
ملح وفلفل حسب الطلب

الطريقة

تغسل الدجاجة وتشق من الظهر وتخلى من العظام وتخلط المقادير ويترك الدجاج في الخليط لمدة ساعتين ثم يشوى على الفحم.

برجر الدجاج

المقادير

١ك صدور دجاج
٢ثمرة بصل مفروم
٢ملعقة بقسماط
٢ملعقة مستردة
٢ملعقة كاتشب
٢بيضة
خبز البرجر
شرائح جبن
ملح وفلفل وبهرات حسب الرغبة

الطريقة

تفرم الصدور مع البصل والبهرات والبقسماط ويخلط جيدا ثم نصنع من الخليط أقراص برجر ثم يحمر البرجر ويدخل الفرن تحت الشواية حتى النضج.
تحمر قطع الخبز ويوضع عليها أوراق الخس وشرائح الطماطم وكذا البرجر بعد أن يغطى بشرائح الجبنة أو البيض ويقدم.

داود باشا (الدجاج)

المقادير

١ دجاجة مخلية ومفرومة
٢ ثمرة بصل مفروم
٢ كوب عصير طماطم
٢ ملعقة صويا صوص
بصل
٢ فص ثوم مفروم
١ ملعقة زيت
٢ ملعقة بهرات
ملح وفلفل حسب الرغبة

الطريقة

تفرم الدجاجة مع الفلفل والملح والبهرات والبصل مع الاحتفاظ بـ٢ ملعقة بصل ثم نصنع منها كورا صغيرة الحجم وتقلب في الزيت حتى تحمر ثم يضاف بصل وثوم وطماطم وصويا حتى النضج ويقدم مع الارز بالشعرية.

الدجاج المشوي بالخلطة الهندية

المقادير

١ دجاجة
٢ ملعقة زنجبيل طازج مفروم
٦ فصوص ثوم
١ ثمرة بصل
١ كوب زبادي خالي الدسم
١ ملعقة كمون
١ ملعقة قرفة
١ ملعقة فلفل
١ ملعقة كسبرة
١ ملعقة قرنفل
١ ملعقة حبهان
١ ملعقة كركم
١ ملقة بيريكا
٢ ملعقة زيت
ملح وفلفل حسب الرغبة

الطريقة

تغسل الدجاجة جيدا وتجفف تخلط جميع المقادير بالخلاط الكهربائي وتغمر الدجاجة بالخليط من الداخل والخارج توضع في الفرن حتى النضج وتقدم مع الأرز بالخضراوات.

Tefal®

التغذية الصحية...
أكثر من مجرد
مكونات أساسية

مُغذٍّ و لذيذ

ActiFry

ملعقة زيت واحدة
تكفى لقلى كيلو بطاطس

Vitamin +

VitaCuisine
الطريقة الأشهى للطهى
على البخار والمحافظة
على أكبر كمية من
الفيتامينات

تيفال® بضمان زهران®
متوافر فى الهايبر ماركت والمحلات الكبرى
ومعارض زهران 16611

الفهرس

السلطات

السلطة البلدي ٤
السلطة البسيطة ٦
سلطة الزبادي ٨
سلطة البنجر والخرشوف والتفاح الأخضر ١٠
سلطة الكرنب الأحمر والأبيض والخرشوف ١٢
سلطة المشروم (عيش الغراب) ١٤
سلطة الطحينة ١٦
السلطة اليوناني ١٨
سلطة الأفوكادو ٢٠
سلطة البطاطس والتونة ٢٢
سلطة الفاصوليا الخضراء مع الحمص ٢٤

أطباق الشوربة

شوربة الخيار الباردة ٢٨
شوربة العدس ٣
شوربة الخضراوات ٣٢
شوربة البصل ٣٤
شوربة الطماطم ٣٦
شوربة البروكلي ٣٨
شوربة المشروم والكرنب ٤٠
شوربة الخرشوف ٤٢

الفهرس

شوربة القرنبيط والكرنب ٤٤

شوربة القرع العسلي ٤٦

الأطباق الرئيسية

اللحوم

الفيلية البقري بصوص المستردة ٥٠

شرائح البتلو بصوص المشروم ٥٢

شرائح لحم البتلو بصوص الليمون ٥٤

الكباب البتلو بالخرشوف ٥٦

الكفتة الشرقي المشوية ٥٨

الأسكالوب البتلو المتبل المشوي ٦٠

الأسكالوب البانية المتبل ٦٢

البيف استراجانوف ٦٤

شرائح لحم الفيلية البقري على الطريقة الصينية ٦٦

الأسماك

الجمبري بالخضراوات الرفيعة ٧٠

جمبري بالكاري ٧٢

السمك على البخار ٧٤

سمك بطلي مشوي ٧٦

الفهرس

السمك السالمون المشوي بالزبادي ٧٨

الجمبري المشوي ٨٠

الكلماري المحشي بالخضراوات ٨٢

سمك المرجان المشوي ٨٤

سمك الهامور بالبنجر ٨٦

طاجن الكلماري ٨٨

الطيور

الدجاج المشوي بالليمون والأعشاب ٩٢

الدجاج المحشي بالحمص ٩٤

أجنحة الدجاج بالعسل ٩٦

الدجاج الملفوف بالخضراوات ٩٨

شيش الطاووك (كباب الدجاج) ١٠٠

الحمام المشوي ١٠٢

الدجاج المخلي المشوي ١٠٤

برجر الدجاج ١٠٦

داود باشا (الدجاج) ١٠٨

الدجاج المشوي بالخلطة الهندية ١١٠